

**PENGARUH SENAM LANJUT USIA TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA LANJUT USIA WANITA DI BOYOLALI**



SKRIPSI

**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata 1
pada Jurusan Fisioterapi
Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh:

NADIA EVARIYANTI LATIFAH
J 120 120 062

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2017**

HALAMAN PERSYARATAN GELAR
PENGARUH SENAM LANJUT USIA TERHADAP KUALITAS TIDUR LANJUT
USIA WANITA DI BOYOLALI

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam Program
S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta



Diajukan Oleh

NADIA EVARIYANTI LATIFAH

J120120062

Hari : Selasa

Tanggal : 07 Februari 2017

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2017

PENGESAHAN

**PENGARUH SENAM LANJUT USIA TERHADAP KUALITAS TIDUR
LANJUT USIA WANITA DI BOYOLALI**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

NADIA EVARIYANTI LATIFAH

J120120062

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal: 07 Februari 2017

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat.

Nama Penguji

1. **Dwi Rosella Komalasari, S.Fis., M.Fis., Dipl.Cidesco**
2. **Yulisna Mutia Sari, Sst.FT., M.Sc (GRS)**
3. **Sugiono, S.Fis., M.H (Kes)**

Surakarta, 07 Februari 2017

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Suwaji, M.Kes

NIP. 195311231983031002

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

**PENGARUH SENAM LANJUT USIA TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA
LANJUT USIA WANITA DI BOYOLALI**

skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dalam ujian skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:

NADIA EVARIYANTI LATIEAH

J120120062

Pembimbing



Dwi Rosella Komalasari, S.Fis, M.fis, Dpil.Cidesco

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang Bertanda Tangan Dibawah Ini

Nama : Nadia Evariyanti Latifah
NIM : J120120062
Fakultas/Jurusan : Ilmu Kesehatan/Fisioterapi S1
Judul Skripsi : PENGARUH SENAM LANJUT USIA TERHADAP
KUALITAS TIDUR LANJUT USIA WANITA DI
BOYOLALI

Dengan ini saya menyatakan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi ini saya sampaikan sebagai syarat menyelesaikan pendidikan S1 Fisioterapi adalah asli ide dan gagasan saya sendiri.
2. Isi skripsi sebagaimana tersebut pada No. 1 diatas tidak menjiplak /menyadur/meringkas/memplagiat dari karya siapapun atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai kutipan dan daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dengansesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat ketidakbenaran dalam pernyataan saya ini, maka saya bersedia menerima sanksi yang telah ditentukan.

Surakarta, 07 Februari 2017

Peneliti



(Nadia Evariyanti Latifah)

DEKLARASI

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Nadia Evariyanti Latifah

NIM : J120120062

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Jurusan : S1 Fisioterapi

JudulSkripsi : PENGARUH SENAM LANJUT USIA TERHADAP
KULITAS TIDUR LANJUT USIA WANITA DI BOYOLALI

Menyatakan Skripsi Tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebut sumbernya. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia menerima sanksi akademis.

Surakarta, 07 Februari 2017

Peneliti



(Nadia Evariyanti Latifah)

MOTTO

I'm a slow walker, but I never walk back.

-Abraham Lincoln-

*Sunshine is delicious, rain is refreshing. There is no such thing as bad weather,
only different kinds of good weather.*

-Josh Ruskin-

*We've all got both light and dark inside us. What matters is the part that we
choose to act on. That's who we really are..*

-J.K Rowling, Harry Potter And The Order Of The Pheonix-

*Make sure that what you are doing today is getting you closer to where you want
to be tomorrow.*

-Anonim-

*Although we have many difficult times, we have to walk them through with young
attitude forever.*

-Jung Yong Hwa-

HALAMAN PERSEMBAHAN

Sebelumnya, ucapan syukur kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala* yang telah memberikan rahmat, hidayah, dan nikmat-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan SKRIPSI ini dengan baik. Dan skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Bapak Heru Suprio dan Ibu Umi Sa'adah, merupakan kedua orang tua yang sangat saya cintai dan hormati, yang tiada hentinya memberikan semangat, doa dan kasih sayang. Mereka adalah harta yang paling berharga bagi saya. *Yah, bun~ terimakasih. Kakak sayang kalian.*
2. Rachmania Krismagusta Fajarani, adik saya tercinta. Partner berantem, berebut makanan, dan partner tidur ketika saya dirumah. Salah satu penyemangat saya dalam menyelesaikan studi ini. *Dek~ mungkin kakak jarang atau hampir gak pernah bilang, tapi adek tau kan kakak sayang adek?*
3. Alinda Nur Ramadhani, Nur Rahmah Zuraida Achsanuddin, Niken Mustika Sari selaku sahabat-sahabat saya yang selalu menemani dan mewarnai hari-hari saya. Selalu memberi dukungan dan menghibur saya (secara langsung dan tidak langsung), maafkan temanmu ini yang selalu berbeda dan jarang berbagi cerita. *I really love you, Girls.*
4. CNBLUE, dimana musiknya selalu menemani saya, memberikan semangat dan kehangatan. Kepada Jung Yong Hwa, dimana pribadinya yang sedikit banyak menginspirasi saya untuk terus melangkah maju dan tidak mudah menyerah. *Becoming your fan is what I considered one of the greatest choices I've ever made. And I know that I'll never regret it~*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat, hidayah dan petunjuk-Nya dan tak lupa sholawat serta salam tercurah pada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Senam Lanjut Usia Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia Wanita di Boyolali”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa selesainya penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Bapak Dr. Suwadji, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Isnaini Herawati, S.FT.,M.Sc selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Dwi Rosella Komalasari, S.Fis.,M.Fis.,Dipl.Cidesco, selaku pembimbing yang dengan sabar selalu memberikan bimbingan dan masukan untuk penyelesaian skripsi ini.
4. Ibu Yulisna Mutia Sari, Sst.FT.,M.sc (GRS), selaku penguji I yang dengan bijak telah memberikan masukan untuk penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Sugiono, S.Fis.,M.H (Kes), selaku penguji II yang dengan bijak telah memberi masukan untuk penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Dosen Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah banyak memberikan ilmunya kepada penulis.
7. Keluarga besar yang senantiasa memberikan semangat, mendukung dan memberikan motivasi untuk terus melangkah maju, terutama kedua orang tua yang selalu berdo'a untuk keberhasilan penulis.

8. Kepada sahabat, Alinda, Raida dan Niken. Terimakasih kalian telah hadir mewarnai hari-hariku serta memberikan semangat dan dukungan untuk penyelesaian skripsi ini.

Dan tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang memberikan dukungan dan pemikirannya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik, meskipun masih ada kekurangan-kekurangan yang ditemukan dalam penulisan skripsi ini.

Kritik dan saran yang membangun dari semua pihak sangat penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini berguna untuk kita semua.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta, 07 Februari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSYARATAN GELAR	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
HALAMAN DEKLARASI	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
ABSTRAK	xviii
ABSTRACT	xix
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
 BAB II. LANDASAN TEORI	
A. Kerangka Teori	5
1. LanjutUsia	5
a. Definisi	5
b. Permasalahan Pada Lanjut UsiaWanita	7
2. Kualitas Tidur	7

a. Definisi	7
b. Perubahan Pola Tidur	8
c. Kualitas Tidur	8
3. Senam Lanjut Usia	9
a. Definisi	9
b. Tahapan Senam.....	11
c. Intensitas dan Dosis Latihan	12
d. Mekanisme Terhadap Kualitas Tidur.....	12
B. Kerangka Berpikir	15
C. Kerangka Konsep	16
D. Hipotesa.....	16
 BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	17
B. Waktu dan Tempat Penelitian	18
C. Populasi dan Sampel	18
D. Variabel Penelitian	19
E. Definisi Konseptual	19
1. Senam Lanjut Usia	19
2. Kualitas Tidur	20
F. Definisi Operasional	20
G. Jalannya Penelitian	21
H. Teknik Analisis Data	22
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum	23

B. Hasil Penelitian	24
1. Karakteristik Responden	24
a. Usia Responden.....	24
b. Tekanan Darah Systole dan Diastole	25
c. Denyut Nadi	26
d. Pittsburgh Sleep Quality Index	27
2. Hasil Analisis Data.....	28
a. Uji Pengaruh	28
b. Uji Beda Pengaruh	29
C. Pembahasan	29
1. Karakteristik Responden	29
a. Usia	29
b. Tekanan Darah	30
c. Denyut Nadi	30
2. Pengaruh Senam Lanjut Usia Terhadap Kualitas Tidur....	32
3. Perbedaan Pengaruh Senam Lanjut Usia Terhadap Kualitas Tidur	33
4. Keterbatasan Penelitian	34

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	35
B. Saran	35

LAMPIRAN

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Kerangka Berpikir	15
2. Kerangka Konsep	16

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	21
Tabel 4.1 Karakteristik Berdasarkan Usia	24
Tabel 4.2 Karakteristik Berdasarkan Tekanan Darah Systole	25
Tabel 4.3 Karakteristik Berdasarkan Tekanan Darah Diastole	25
Tabel 4.4 Karakteristik Berdasarkan Denyut Nadi	26
Tabel 4.5 Kategori Skor PSQI	27
Tabel 4.6 Karakteristik Berdasarkan Skor PSQI.....	27
Tabel 4.7 Uji Wilcoxon Test Kelompok Perlakuan	28
Tabel 4.8 Uji Wilcoxon Test Kelompok Kontrol.....	28
Tabel 4.9 Uji Mann-Whitney Test	29

DAFTAR LAMIRAN

- Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian Kepala Desa Siswodipuran
- Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian Posyandu Lodalang
- Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian Posyandu Tegalsari
- Lampiran 5 Surat Ijin Penelitian Ketua RT
- Lampiran 6 Data Responden
- Lampiran 7 Dokumentasi
- Lampiran 8 Hasil Uji Statistik
- Lampiran 9 *Inform Consent*
- Lampiran 10 Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index*
- Lampiran 11 Gerakan Senam Lanjut Usia

ABSTRAK

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, JANUARI 2017

NADIA EVARIYANTI LATIFAH/J 120 120 062

“PENGARUH SENAM LANJUT USIA TERHADAP KUALITAS TIDUR LANJUT USIA WANITA DI BOYOLALI”

(Dibimbing oleh Dwi Rosella Komalasari, S.Fis, M.Fis, Dipl.Cidesco)

Latar Belakang: Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi oleh semua orang. Semakin tua semakin sedikit waktu tidur yang diperlukan. Perubahan pola tidur akan membawa dampak secara keseluruhan terhadap kualitas tidur pada lansia. Faktor-faktor yang menjadi penyebab permasalahan tidur adalah faktor fisiologis, faktor psikologi dan faktor lingkungan. *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) digunakan untuk mengukur kualitas tidur, kuesioner ini berisi 19 pertanyaan dengan 7 pertanyaan utama yang berkaitan dengan kesulitan tidur, latensi tidur, durasi tidur, kebiasaan tidur, gangguan untuk tertidur, penggunaan obat tidur dan disfungsi di siang hari.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui pengaruh senam lanjut usia terhadap kualitas tidur lanjut usia wanita.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode eksperimental desain penelitian *pre test - post test with control group design* untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur lanjut usia wanita. Sampel yang digunakan sebanyak 54 orang.

Hasil Penelitian: Analisis data yang digunakan adalah *Wilcoxon Test* untuk mengetahui pengaruh senam lanjut usia, hasil yang didapat pada kelompok perlakuan adalah $p=0,002$ yang berarti ada pengaruh yang signifikan karena $p<0,005$, dan pada kelompok kontrol $p=1,000$ yang berarti tidak ada pengaruh yang signifikan karena $p>0,005$. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh, digunakan *Mann-Whitney Test* dengan hasil $p=0,000$.

Kesimpulan: Ada pengaruh senam lanjut usia terhadap kualitas tidur lanjut usia wanita di Boyolali.

Kata Kunci: Senam lansia, lansia, PSQI.

ABSTRACT

**STUDY PROGRAM S1 PHYSIOTHERAPY
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
THESIS, JANUARI 2017**

NADIA EVARIYANTI LATIFAH/J 120 120 062

**“GERIATRIC GYMNASTICS INFLUENCE ON THE QUALITY OF SLEEP
OF WOMEN ELDERLY IN BOYOLALI”**

(Guided By Dwi Rosella Komalasari, S.Fis, M.fis, Dpil.Cidesco)

Background: Sleep is a basic human need. Getting old is getting a bit of sleep needed. Changes in sleep patterns will impact sleep quality in elderly. Risk factors that affect sleep quality such as physiology, psychology and environment. PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) used to measure sleep disturbances in elderly. It contains 19 item questionnaire with 7 main questions about sleep difficulties, sleep latency, sleep duration, habitual sleep efficiency, sleep disturbance, sleep medication usage and daytime dysfunction.

Objective: To determine the effect of geriatric gymnastics on the sleep quality of women elderly.

Method: The research uses the experimental analytical method with pre test - post test and control group design aims to determine the effect of geriatric gymnastics on the sleep quality of women elderly. Subject of the research was 54. PSQI was used to measure the quality of sleep.

Result: Wilcoxon test was used to examine the hypothesis and the result was $p=0,002$ for treatment group it means there was a significant effect because $p<0,005$, and $p=1,000$ for control group means there was no significant effect because $p>0,005$. To find out the different influences, Mann Whitney test was used and the result is $p=0,000$.

Conclusion: There was an effect of geriatric gymnastics on the sleep quality of women elderly.

Keywords: geriatric gymnastics, elderly, PSQI.